



Deine Schlüssel zum Glücklichen/zur Zufriedenheit

Der Schlüssel zum Haupteingang liegt darin, dass Du überzeugt bist, dass „zufrieden sein“ das wichtigste Gut ist, was Du hast! Es ist Dein Lebenspotential! Hiezu gibt es mehrere Türschlösser, die Du öffnen kannst:

- # Der wichtigste Schlüssel zur Zufriedenheit ist, Dich selbst kennenzulernen und Dich auch führen zu können.
- # Du hältst den Schlüssel zur Zufriedenheit immer bei Dir in Deinem Geist, nicht in Deinen Händen. Denk vor dem Schlafen immer an drei positive Sachen, die Du erlebt hast.
- # Deine Haltung bestimmt Deinen Gemütszustand. Wie Abraham Lincoln einst sagte: „Das Glücklichen von den meisten Menschen hängt davon ab, welchen Gemütszustand sie wählen (wollen).“
- # Um zufrieden zu sein, benötigst Du einen entspannten Geist.
- # Lebe in der Gegenwart, denn es ist der einzige Moment, der Dir gehört.
- # Konzentriere Dich immer auf die momentane Situation.
- # Kämpfe nicht gegen Dinge, sondern akzeptiere Situationen.
- # Wenn Du akzeptierst, dann kannst Du auch loslassen.
- # Glücklichen passiert tief in Deinem Innern und erzeugt Wohlbefinden. Beschäftige Dich mit Deinem Innern!
- # Glücklichen und zufrieden sein macht frei! Suche diese Befriedigung nicht ausserhalb!
- # Glücklichen bringt Kraft und Energie. ./.

- # Wenn Du Wut verspürst, dann denk daran, dass Du Deine Energie verschwendest.
- # Bevor Du reagierst, halte einen Moment inne, mach gar nichts und Du wirst merken, dass Du Deine Energie bei Dir behältst und sich die Situation von selbst löst.
- # Urteile nicht über Menschen! Nimm die Sachen nicht persönlich, denn sonst wirst Du Deine weise Haltung des Glücklichseins unterbrechen.
- # Deine Zufriedenheit beeinflusst massgeblich Deine Gesundheit. Denn Glücklichsein und Zufriedenheit wird nicht nur mehr Lebensjahre bringen, sondern auch viel Leben in Deine Jahre.
- # Furcht ist das Gegenteil von Glücklichsein. Furcht macht aus Dir einen Sklaven. Glücklichsein bringt Freiheit.
- # Glücklich und zufrieden sein ist Deine Entscheidung. Es ist eine bewusste und überlegte Wahl. Dieser Zustand kann Dir niemand wegnehmen!
- # Gib den Problemen nicht mehr Gewicht als Deinem Glücklichsein. Wenn ein Problem auftaucht, dann gibt Dir Deine Zufriedenheit die Möglichkeit, die zurzeit bestmögliche Lösung zu finden.
- # Pflege Freundschaften mit Menschen, von denen Du lernen kannst.
- # Ein glückliches Leben ist ein sinnvolles Leben. Finde Sinn in Deinem Leben. Frage nicht andere, sondern finde ihn selbst.
- # Erfreue Dich der Natur. Du bist ein wunderbarer Teil davon. Denk an einen Sonnenuntergang oder einen schönen Wellengang, einen Blick vom Berggipfel in die Ferne! Dies gibt Dir Kraft und Sinn in Deinem Leben.
- # Du hast es verdient, glücklich zu sein, also erlaube es Dir!
Uebe es immer wieder, es wird Dir gelingen.
- # Finde 3 Dinge, jeden Tag, die Dich freuen. Es gibt bestimmt deren mehrere. Lach ab und zu, oder lächle einfach. Schau den Tieren zu, auch sie machen es. Schau den Kindern zu und sei manchmal auch wieder Kind, sei einfach Du selbst. Sei freundlich zu Dir!



./.